

4 Способа  
мотивировать себя

7 ст.

Что нужно помнить,  
принимая решения

16 ст.

Самые оscarоносные  
режиссеры

21 ст.

2 больших  
сканворда

10-11,  
18-19 ст.



Богатейшие монархи мира

Ст. 05

Читайте нас также в Интернете  
[WWW.SOUZINFO.COM](http://WWW.SOUZINFO.COM)

NO. 42  
Май, 2011

СОЮЗ

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

Тел: 206-428-8333  
Факс: 206-402-3241  
E-mail: [Souz\\_info@yahoo.com](mailto:Souz_info@yahoo.com)

7 малоизвестных чудес света

Ст. 14



Ст. 17  
ПРЕОДОЛЕЙТЕ СКУКУ

LAW OFFICE OF

ANTHONY W. DOUGHERTY



Энтони Догерти  
Адвокат

- Автомобильные аварии
- Медицинские ошибки
- Травмы на работе

LAW OFFICE OF

ANNA R. TSEYTLIN



Анна Р. Цейтлин  
Адвокат

- Автомобильные аварии
- Иммиграционное право
- Семейное право
- Банкротство
- Завещания

LAW OFFICE OF

KENNETH L. GROVER



Кеннет Гровер  
Адвокат

- Автомобильные аварии
- DUI
- Криминальное право
- Все виды штрафов  
не криминальные, в округах  
Pierce, King, Snohomish \$150

В УМЕЛЫХ РУКАХ РЕШАЮТСЯ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ



Михаил Жовтис  
паралигал  
(206) 909-2535  
24ч Русская линия

(425) 264-2000

Renton

Главный Офис:

451 S.W. 10th Street,  
Suite:215  
Renton, WA 98057

Bellevue

10 148th Ave. NE  
Suite: 201  
Bellevue, WA 98007  
(425) 953-4800

Everett

6320 Evergreen Way  
Suite: 201A  
Everett, WA 98203

Tacoma

8833 Pacific Ave  
Suite: G  
Tacoma, WA 98444



КРИМИНАЛ



ШТРАФЫ



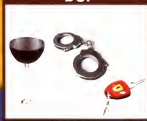
АВАРИИ



ИММИГРАЦИЯ



DUI





**Звоните или приходите, что бы  
узнать, как American Family  
Insurance может вам помочь!**

## КАРЬЕРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС - КЛИЕНТЫ - ПРОДАЖИ

**425-338-1700**

SSCHUTT@AMFAM.COM

## ЧТО БЫ ПОЛУЧИТЬ РАСЦЕНКИ НА СТРАХОВАНИЕ

ЖИЗНИ - МАШИНЫ - НЕДВИЖИМОСТИ - БИЗНЕСА

**425-485-9020**

IYAGUDAY@AMFAM.COM



**МАШИНУ МОЖНО СМЕНИТЬ И ЗАБЫТЬ, НО О ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ПОМНИТЬ ВСЕГДА**



WWW.PACIFICHIGHWAYCHIROPRACTIC.COM



Dr. Islam Wardak



Dr. Nadin Halabi



Dr. Steven Watson



Юлия Онищук



Екатерина Ковальчук

*Автоаварии*

*Производственные травмы*

*Боли спины*

*Боли в шее*

*Головные боли*

*Спортивные травмы*

**МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ**

**SeaTac Pacific Highway  
Chiropractic**

15245 International Blvd. S. Ste:210  
SeaTac, WA 98188  
(206) 923-7600

**Rainier Chiropractic**

2326 Rainier Ave. S.  
Seattle, WA 98144  
(206) 329-3040

**Kent Chiropractic**

24612 104th Ave. SE  
Kent, WA 98030  
(253) 520-2529



**Ваши адвокаты:**

Джеймс Фельдман  
Катерина Кростовска  
Джейсон Фельдман  
Джозеф Джордан

Дэвид Ли  
Брэндон Фельдман  
Патрик Фельдман

# ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ!



604 West Meeker St, Suite 206,  
Kent, WA 98032  
fax 253.859.2295

1601 3rd Street, Suite 2,  
Marysville, WA 98270  
fax 425.775.8016

19303 44th Ave W,  
Lynnwood, WA 98036  
fax 425.775.8016

**КОНСТАНТИН  
ПОЛОНСКИЙ**  
ассистент адвоката



## КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО

- DUI
- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления несовершеннолетних
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные уголовные обвинения

## АВТОМОБИЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ АВАРИЙ

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак
- оплата услуг после получения компенсации

## СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план
- алименты
- разводы
- раздел имущества
- завещания

**РУССКАЯ ЛИНИЯ**  
**253.859.2488**



# Богатейшие МОНАРХИ мира

Журнал Forbes обнародовал рейтинг самых богатых монархов мира. Всего в списке значится 15 монархов, чье состояние в совокупности составляет 99 миллиардов долларов. По версии журнала, богатство монархов представляет собой «смесь искусства и науки», так как взаимоотношения между монархом и государством не всегда достаточно ясны.

1. Король Пумипон Адульядет, Таиланд (30 млрд. долларов);
2. Султан Хассанал Болкиах, Бруней (20 млрд. долларов);
3. Король Абдалла ибн Абдель Азиз, Саудовская Аравия (18 млрд. долларов);
4. Шейх Халифа бен Зайд ан-Нахайян, ОАЭ (15 млрд. долларов);
5. Шейх Мухаммед бен Рашид аль-Мактум, Дубай (4,5 млрд. долларов);
6. Князь Ханс-Адам II, Лихтенштейн (3,5 млрд. долларов);
7. Король Мохаммед IV, Марокко (2,5 млрд. долларов);
8. Шейх Хамад бен Халифа Ат-Тани, Катар (2,4 млрд. долларов);
9. Принц Альберт II, Монако (1 млрд. долларов);
10. Принц Карим аль-Хусейни Ага Хан (800 млн. долларов);
11. Султан Кабус бен Саид, Оман (700 млн. долларов);
12. Ее Величество Елизавета II, Великобритания (450 млн. долларов);
13. Шейх Сабах аль-Ахмед аль-Джабер Аль Сабах, Кувейт (350 млн. долларов);
14. Королева Беатрикс Вильгельмина Армгард, Нидерланды (200 млн. долларов);
15. Король Мсвати III, Свазиленд (100 млн. долларов).

Самым богатым монархом в мире признан король Таиланда Пумипон Адульядет Рама IX. Его личное состояние оценивается в 30 миллиардов долларов. Не смотря на все трудности, которые происходят в Таиланде, богатство 82-летнего монарха все равно осталось прежнем.



Второе место присвоено султану Брунею Хассаналу Болкиаху. Его состояние журнал оценил в 20 миллиардов долларов.



Третье место принадлежит королю Саудовской Аравии Абдалле ибн Абдель Азизу. Его состояние по сравнению с прошлым годом увеличилось – с 17 до 18 миллиардов долларов.



Четвертое место получил президент Объединенных Арабских Эмиратов, шейх Халифа бен Зайд ан-Нахайян. Его капитал, к сожалению для него, уменьшился с 18 до 15 миллиардов долларов.



Пятое место у правителя Эмирата Дубай, шейха Мухаммеда бин Рашида Аль Мактум. Из – за долговых проблем Эмират, богатство заметно сократилось – с 12 до 4,5 миллиардов.



Ваш мозг – очень сложный орган. Это контроллер ваших мыслей и тела. От его здоровья зависит вся ваша жизнь. Чтобы укрепить здоровье мозга, необходимо постоянно стимулировать его деятельность. Как это сделать?

# Как стимулировать МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



**УПРАЖНЯЙТЕ ВАШ МОЗГ, А НЕ ТОЛЬКО ВАШЕ ТЕЛО.** Многие, закончив школу и университет, прерывают свое обучение. Это неправильно. Нужно постоянно получать новые знания и навыки. Выучите иностранный язык, освоите какой-нибудь музыкальный инструмент, изучите историю вашего города и т.д.

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ.** Алкоголь в умеренных количествах безвреден, но чрезмерное его употребление может привести к смерти клеток мозга.

**РАБОТАЙТЕ.** Многие люди с нетерпением ждут выхода на пенсию, мечтая распрощаться с работой. А между тем, именно работа поддерживает активность нашего мозга.

**БУДЬТЕ В КУРСЕ ПОСЛЕДНИХ СОБЫТИЙ И НОВОСТЕЙ.** Постоянно подпитывайте ваш мозг свежей информацией, анализируйте ее.

**ПОПРОБУЙТЕ ПОСЛУШАТЬ МУЗЫКУ, КОТОРУЮ РАНЬШЕ НИКОГДА НЕ СЛЫШАЛИ.** Это поднимет активность вашего мозга и даст вам положительные эмоции.

**ТАНЦУЙТЕ.** Танцы полезны для души и тела. Они развивают координацию, ориентацию в пространстве, навыки общения и укрепляют здоровье.

**ВЫСПЫВАЙТЕСЬ.** Для нормальной работы вашему мозгу необходим отдых, а для это-

го вы должны получать достаточное количество сна. Это приблизительно 8-9 часов в сутки.

**ВЫРАЖАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ.** Это подарит вам положительные эмоции, а положительные эмоции помогут вам уменьшить стресс, неблагоприятно влияющий на здоровье тела и мозга.

**ПОЙТЕ ВСУХ.** Пение улучшает память и поднимает настроение – это отличный способ избавиться от стресса.

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКИХ ВЕЩАХ ОДНОВРЕМЕННО.** Мозг устроен так, что если вам необходимо решить какую-либо задачу, вы должны сосредоточиться на ней полностью.

**НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ВОЗДРЕМНУТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.** Это избавит вас от чувства усталости и ощущения затуманенности мозга. Закройте глаза на 10 минут и расслабьтесь.

**ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ.** Питьевая вода поддерживает гидратацию клеток мозга и помогает им нормально функционировать.

**РАЗВИВАЙТЕ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ.** Вышивайте, играйте в кубик-рублик, лепите из пластилина – все это очень весело и стимулирует работу мозга.

**БУДЬТЕ ЛЮБОпытНЫ.** Изучайте мир вокруг себя, читайте познавательные книги, путешествуйте.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБА ПОЛУШАРИЯ.** Левое полушарие помогает нам решать логические и математические задачи, а правое отвечает за наш творческий потенциал. Используйте оба полушария, а не только то, которое у вас является доминирующим.

**ЕСЛИ ВАМ НЕОБХОДИМО ЧТО-ТО ЗАПОМНИТЬ ИЛИ ВЫУЧИТЬ – ПРОГУЛЯЙТЕСЬ.**

Ходьба, как и любые другие физические действия, насыщает мозг кислородом. Ходите с лекций или семинаров пешком. Это поможет вам лучше усвоить материал.

**БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ.** Общение активизирует работу вашего мозга. К тому же вы сможете узнать от своих собеседников много нового.

**СМЕЙТЕСЬ ЧАЩЕ.** Смех способствует выделению эндорфинов, которые поднимают настроение, и укрепляют иммунную систему.

**УЧИТЕ НОВЫЕ СЛОВА.** Непрерывное обучение стимулирует здоровую работу мозга. Каждый день учите новое слово. Это сделает вас более красноречивым и интересным собеседником.

**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.** Избегайте жирной пищи и отдавайте предпочтение овощам и фруктам. Также для улучшения мозговой деятельности очень полезен темный шоколад.



**Мы находимся - Crossroads торговый центр справа от QFC на 156th Ave**

Единственная аптека в штате Вашингтон с русскоговорящими фармацевтами. Только у нас новое уникальное средство для профилактики и лечения раковых заболеваний на любой стадии диагноза, а так же препараты, облегчающие побочные явления химиотерапии и радиации. Большой выбор высококачественных витаминов и минералов, в том числе и в жидком виде для детей и взрослых. Новейшие натуральные препараты для похудения. Большой выбор препаратов из СНГ и Европы. Принимаем все виды страховок. Отправка заказов по почте

15600 NE 8th St. K-8, Bellevue, WA 98008

Tel. (425) 653-2323,  
Fax (425) 653-3535

**TLC PHARMACY**  
INTEGRATIVE



Часы Работы: Пон.-Пятн. 9ам-7pm, суббота 10ам-4pm



Мотивация - это ключ к успеху. Если вы умеете мотивировать себя, вы будете добиваться положительных результатов во всем, что вы делаете. Но вдохновение необходимо вам в течение всего дня. Вот несколько способов получить его:

## 4 СПОСОБА МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

### ПРОСЫПАЙТЕСЬ РАНО

Если утром вам не надо никуда бежать сломя голову и у вас в запасе достаточно времени, чтобы морально и физически подготовиться к предстоящему дню, вы чувствуете себя более уверенно и спокойно. От того, как вы начнете свой день, зависит то, как он пройдет.

### ВЫБЕРИТЕ "ЦИТАТУ ДНЯ"

Выберите вдохновляющую цитату утром и держите ее в голове в течение всего дня. Как только вам понадобится дополнительная мотивация, вспомните о ней. Таким образом, у вас всегда будет что-то, что подбодрит вас и поможет избавиться от негативных мыслей.

### ИЩИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Одна из основных причин потери мотивации - это негативное отношение к происходящему вокруг. Каждый раз, когда в вашей голове

появляются отрицательные мысли, вы теряете часть своей энергии. Если они живут в вашей голове постоянно, вы чувствуете себя опустошенными и встревоженными в течение всего дня. Ищите положительные стороны во всем, что происходит с вами. Даже если с вами случилась неудача, подумайте о ценном опыте, который вы приобрели.

### ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ

Помощь другим всегда мотивирует. Когда вы помогаете кому-то решать проблемы, вы отвлекаетесь от своих собственных. Это не значит, что вы бежите от них, просто они начинают вам казаться менее крупными и пугающими. Кроме того, благодарность людей и осознание того, что вы совершили доброе дело дает массу позитивных эмоций. Чтобы улучшить собственную жизнь, сделайте лучше жизнь других.

## PROGRESSIVE CHIROPRACTIC & MASSAGE

Автомобильные аварии

Производственные травмы

Боли в шее

Головные боли

Боли спины

Спортивные травмы

Боль в коленях



(425) 355 - 5000

(425) 643 - 4454

EVERETT

BELLEVUE

711 112th St. S.E. Suite: C,  
Everett, WA 98208

15015 Main Street Suite: 106,  
Bellevue, WA 98007

ПОВСЕДНЕВНОЕ КРУПНЫМ ПЛАНOM

# ЕСЛИ ВГЛЯДЕТЬСЯ



ГРАНУЛЫ СОЛИ И ЧЁРНОГО ПЕРЦА



ГОЛОВКА НЕИСПОЛЬЗОВАННОЙ СПИЧКИ



КУСОК ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ



ПАПИРОСНАЯ БУМАГА

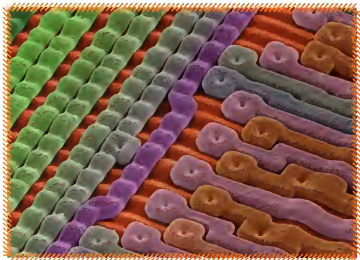


ИГОЛКА С НИТКОЙ



КЛУБНИКА





ПОВЕРХНОСТЬ КРЕМНИЕВОГО МИКРОЧИПА



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



КОНЧИК ЯЗЫКА КОЛИБРИ



ГРАФИТОВЫЙ СТЕРЖЕНЬ ПРОСТОГО КАРАНДАША



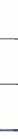
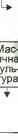
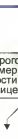
ЩЕТИНКИ ЗУБНОЙ ЩЁТКИ

Ваш дом, Ваша крепость и мастерская...  
Продажа и покупка недвижимости  
любого типа.

**Metropolitan Realty Group**

12900 Northeast 180th Street  
Suite:120  
Bothell, WA 98011  
Cell:206-234-5416  
Fax:206-783.9444  
katherina33@comcast.net

Katerina J.



[illegible]

Голландский профессор энтомологии Арнольд ван Хейс утверждает, что мы сможем помочь нашей планете, если перейдем на меню из съедобных насекомых, питательных и полезных, ведь их выращивание гораздо экологичнее, занимает меньше ресурсов и площадей, чем выращивание мясного скота. Кулинарная школа "Rijn IJssel" для шеф-поваров провела лекцию и мастер-класс по приготовлению блюд из насекомых, во время которого были опробованы рецепты из новой книги Арнольда ван Хейс.

# МАСТЕР-КЛАСС ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ НАСЕКОМЫХ

Профессор объясняет, что насекомые обладают массой преимуществ по сравнению с обычными сельскохозяйственными животными.



На ладони лежит жук *Alphitobius diaperinus* в разных стадиях развития: личинка, куколка, имаго, молодой и взрослый жук. Снимок сделан на специальной ферме по выращиванию съедобных насекомых в Эрмело.



Взрослые жуки (*Alphitobius diaperinus*)



Мясистые личинки бурого мучного хрущака (*Alphitobius diaperinus*) на ферме по выращиванию насекомых в Эрмело.

Мучных червей тушат с зеленым луком, чтобы в дальнейшем использовать в качестве начинки для пироги-кишей.







Макс Кипп, проходящий обучение в школе шеф-поваров "Rijn IJssel", занят приготовлением насекомых.



Арнольд ван Хейс вместе с поваром Хенком ван Гурпом работает над созданием кулинарной книги, описывающей блюда из насекомых, а также читает лекции и проводит дегустации блюд. В книгу среди прочих входит также рецепт приготовления пироги-кишей. Купить книгу через интернет можно уже достаточно скоро.

Ещё в августе

прошлого года профессор расска-

зал газете The Guardian о

проблемах с продовольствием.

«Существует кризис производства

мяса, — говорил он. — Численность населения

к 2050 году достигнет девяти миллиардов,

и мы знаем, что люди стали потреблять больше мяса.

Двадцать лет назад человек съедал в среднем 20 кг мяса

в год, теперь — 50 кг, а через 20 лет будет съедать 80 кг. Если это

будет продолжаться в том же духе, нам понадобится ещё одна планета».



Студент кулинарной школы готовит китайские рулетики, фаршированные жареными кузнечиками.



«Большинство людей в мире ест насекомых. Только в западном мире этого не происходит. Это психологически трудно для нас. Не знаю, почему, ведь едим же мы креветок, а они очень похожи» (Арнольд ван Хейс).





# МАЛОИЗВЕСТНЫХ ЧУДЕС СВЕТА



## 1. МОНАСТЫРИ МЕТЕОРЫ В ГРЕЦИИ

Удивительное место Метеора, также известное как «Подвешенные камни» — крупный и важный монастырский комплекс восточной православной церкви в Греции. Шесть зданий, построенных на вершинах колонн песчаника, внушают уважение и восхищение. Эти удивительные строения были возведены среди гор Пиндус в центральной Греции, скорее всего, для защиты, так как вход в них был трудным с самого начала. В монастырь можно попасть только с помощью высоких лестниц, связанных вместе, или с помощью большой сети, хотя сегодня все намного проще.

## 2. РИСОВЫЕ ТЕРРАСЫ БАНАУЗ

На территории более 4000 кв. миль на высоте 1524 метров над уровнем моря в горах Ифуаго в Филиппинах вы найдете то, что местные жители называют «восьмым чудом света»: вырезанные вручную террасы, на который рис растет уже 2000 лет. Древние люди проделывали эту работу не одно поколение, и террасы орошаются водой с тропических лесов над ними. Люди поддерживают их и по сей день. Считается, что если эти террасы выстроить друг за другом, в результате получится линия, которой можно обогнуть весь мир. Поистине чудо света.

## 3. КАМЕННАЯ КРЕПОСТЬ СИГИРИИ, ШРИ-ЛАНКА

Построенная более 1500 лет назад, во времена правления короля Кассapa I, в период между 477 и 495 гг н.э., Сигирия, также известная как «Львиная скала», — древняя каменная крепость и руины дворца на острове Шри-Ланка. Это популярное среди туристов место окружено останками садов и водоемов, когда-то бывших здесь. Сигирия является одним из семи памятников Всемирного наследия на острове, известным своими древними фресками, похожими на те, что можно увидеть в пещерах Аджанты в Индии. В этом месте жили люди в доисторические времена, и исторические записи говорят о том, что его использовали в качестве горного монастыря с 5 века до н.э.

## 4. БАШНЯ ГЕРКУЛЕСА, ГАЛИСИЯ

Считается, что Башня Геркулеса существует со 2-го века. Надпись на основании фундамента повествует нам о римском инженеру «Севусе Лупусе», а записи о башне прослеживаются вплоть до 415 года н.э. Вид с 54-метрового маяка выходит на северное побережье Испании. Оригинальная башня имела внешний вход, там сжигали дрова в качестве предостерегающего знака. В 1788 году король Карлос IV дал указ на строительство фасада вокруг башни, который стоит и по сей день. Башня — старейшее римское здание, функционирующее как полноправный маяк.

Все мы знаем, что есть на земле места, известные как Чудеса света – древние или современные – как, например, великие пирамиды Гизы, Тадж Махал или Гранд-Каньон в Колорадо. Однако это необязательно места, которые вы обязаны увидеть, потому что слово «чудо» можно применить ко многим другим местам в мире. Вот лишь некоторые из них.

#### 5. ПЕЩЕРЫ АДЖАНТА, МАХАРАШТРА, ИНДИЯ

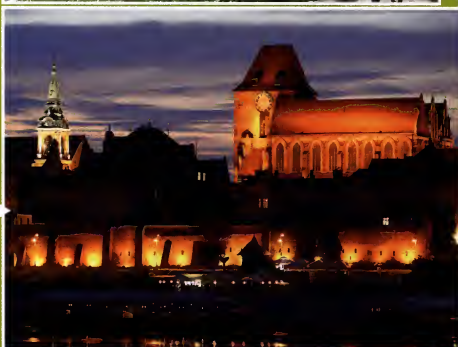
Древние пещеры Аджанты представляют собой религиозно важную структуру в Махаращре, Индия. Эти удивительные пещеры известны своими невероятно детальными картинами и скульптурами, принадлежащими к жанру буддистского религиозного искусства. Со 2-го века в пещерах жили люди, а через 300 лет после этого их забросили. Более 1000 лет они стояли пустые и нетронутые, до 1819 года, когда британский офицер из армии Мадрас наткнулся на вход в одну из пещер во время охоты. Своей находкой капитан Смит оставил большое наследие для будущих поколений.

#### 6. ТОРУНЬ, ПОЛЬША

Средневековый город Торунь в Польше – место рождения Николая Коперника. Археологи считают, что первоначально город был основан в 1100 году до н.э., и с 7 по 13 века есть свидетельства о поселениях у реки. Тевтонский Орден построил по соседству замок в период с 1230 по 1231 годы. Францисканские монахи обосновались в городе спустя 30 лет, за ними последовали доминиканцы, а в 1264 году был основан Новый Город. В 1280 году город присоединился к Ганзейскому союзу и стал важным средневековым торговым центром.

#### 7. ДРЕВНИЙ ГОРОД ПАГАН, БИРМА

Мандалай – часть Бирманского полуострова, где находится невероятный по красоте древний город Пagan. Это место называют разными именами – «Аримадданапура», «Тампадипа» и «Тассадесса», и оно было древней столицей нескольких бирманских королевств. Пagan – единственное непризнанное место Всемирного наследия в этом списке. Причина в том, что правящий совет не смог отстроить древнее место в соответствии с первоначальным архитектурным стилем, а вместо этого использовал современные материалы, которые выглядят здесь неуместно. И все же это одно из малых чудес света, которое стоит посетить.



# АВИАБИЛЕТЫ

В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ

MissionValley  
TRAVEL

1.888.887.3060



# добрые дела

## НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

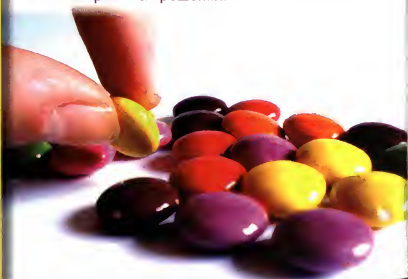
Никогда не стоит недооценивать силу даже самых, на первый взгляд, незначительных добрых дел. Добро запоминается на долгие годы, независимо от его масштабов. Но самое ценное, в добре – это то, что оно заразительно. Старайтесь делать приятные мелочи для окружающих как можно чаще и вы увидите как будет улучшаться мир вокруг вас и ваше настроение. Вот несколько примеров добрых дел на каждый день:

- Пропустите человека в очереди.
- Пригласите друга в кино за свой счет.
- Покормите бездомное животное.
- Дайте хороший совет тому, кто в этом нуждается.
- Отшлите вашему другу открытку с теплыми словами.
- Придержите перед кем-нибудь дверь.
- Уступите место в общественном транспорте.
- Поговорите с бездомным, причем поговорите доброжелательно.
- Если вы увидели на улице мусор, поднимите его и выбросите в мусорный контейнер.
- Сделайте комплимент коллеге по работе.
- Купите лотерейный билет вашему другу или совершенно незнакомому человеку.
- Подарите соседу комнатный цветок.
- Погуляйте с собакой вашего друга.
- Сделайте комплимент официанту в кафе.
- Пошлите кому-нибудь маленький подарок анонимно.
- Помогите человеку, попавшему в беду на дороге, поменять проколотое колесо.
- Рекомендуйте конкуренту потенциального клиента.
- Заступитесь за человека, которого несправедливо обидели, даже если он вам незнаком.
- Найдите форум, на котором люди ищут любимые песни или фильмы и постарайтесь им помочь.
- Уступите место для парковки.
- Подарите шоколадку обслуживающему персоналу: продавцу, почтальону, уборщице или кондуктору.
- Помогите пожилому соседу вынести мусор.
- Если вы за рулем, пропустите пешеходов.
- Скажите членам вашей семьи насколько они дороги вам.
- Оставьте интересный журнал, который уже прочитали, в поезде или вагоне метро.
- Купите для друга какую-нибудь безделушку в подарок.
- Сделайте кормушку для птиц.
- Отправьте благодарственное письмо человеку, который помог вам в прошлом. Спросите не нуждается ли он сам в помощи.
- Больше улыбайтесь.
- Переведите старушку через дорогу.
- Помогите кому-нибудь убрать дом. Например, пожилой соседке или знакомой с грудным ребенком.

Здесь перечислены поступки, не требующие от вас много денег или времени, но не забывайте также о волонтерстве, о помощи детским домам, об уходе за больными людьми. Помните, что ни одно материальное благо не принесет вам столько радости и умиротворения, сколько доброе дело, совершенное вами.

# что нужно помнить, принимая решения

Решения – это то, что перевоплощает ваши мысли и идеи в реальность. От них зависит то, как будет развиваться ваша дальнейшая жизнь. Именно поэтому многим они даются нелегко, а для кого-то являются настоящей головной болью. Есть несколько вещей, о которых необходимо помнить принимая решения:



● **Согласитесь, что не существует правильного или неправильного решения.** Есть только выбор и последствия этого выбора. Последствия не являются ни хорошими, ни плохими, они просто есть. Вы не можете выбрать неправильный путь.

● **Поймите, что вы не можете знать заранее, что произойдет.** Ни один человек не совершенен, а жизнь – это не математическое уравнение, имеющее единственное правильное решение. Она непредсказуема. Поэтому просто сделайте выбор и ждите последствий.

● **Бросьте монетку, чтобы принять решение.** Это лишь на первый взгляд легкомысленно. На самом деле, этот способ дает понять, чего вы хотите на самом деле и помогает принять правильное решение. Если монетка упала решкой, и первая мысль, которая пришла вам в голову – ну почему не орел, сделайте все наоборот. Если же выпавший вариант вас обрадовал, не сомневайтесь в своем выборе!

● **Полагайтесь на шестое чувство.** Ваше подсознание желает вам только добра, прислушивайтесь к нему.

● **Принимая решения, не идите против себя.** Делайте только то, что вы действительно хотите сделать. Вы должны быть твердо уверены, что сделанный вами выбор полностью отвечает вашим интересам.

● **Не стоит себя недооценивать.** Вспомните сколько проблем вы уже преодолели и сколько решений в связи с этим было вами принято. У вас есть самое важное – ваш бесценный жизненный опыт. Помните об этом и не бойтесь принимать решения. Будьте уверены в себе и своих силах.

● **Действуйте!** Это лучшее решение в любых, даже самых сложных ситуациях. Идите тем путем, которым вы хотите идти.



Оптимизация собственной жизни - популярная методика в наши дни. Этой теме посвящено сотни книг, семинаров, тренингов. Однако, одна простая вещь, которую вы можете сделать, чтобы оптимизировать свою жизнь, не упомянута практически нигде: делайте то, что вы любите. Кажется очень простым, да? И все же это простое правило существенно может улучшить многие аспекты вашей жизни. Как это действует?

# ПОЧЕМУ ТО, ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ, СОВЕРШЕНСТВУЕТ ЖИЗНЬ

● **НАСЛАЖДАЕТЕСЬ ВРЕМЕНЕМ.** Если вы делаете то, что вы любите, время, потраченное на это, не будет казаться вам обременительным. Занимаясь любимым делом, вы получаете удовольствие, и это помогает обрести гармонию.

● **ПОВЫШАЕТЕ ПРОДУКТИВНОСТЬ.** Так как выполнение ваших обязанностей превращено в удовольствие, естественно, что вы уделяете работе больше времени и больше энергии. И не делаете вид, что заняты, играя в "Косынку", и не произносите: "Что-то я себя плохо чувствую" или "Нет настроения". Следовательно, объемы работы растут.

● **ПОВЫШАЕТЕ КАЧЕСТВО.** Опять же, делая то, что вам действительно нравится, вы делаете это с любовью и переживаете за результат. Любимое дело хочется сделать как можно лучше.

● **ВКЛАДЫВАЕТЕ ДУШУ.** Выполненный проект может быть грандиозным, но обезличенным. Эмоциональная ценность любой работы даже важнее, чем ее качество. Это как отличие между навороченным блокбастером, созданным ради денег и авторским фильмом, отражающим переживания режиссера. И что больше нравится людям? Конечно, то, что сделано с душой.

● **ДОСТИГАЕТЕ ГАРМОНИИ.** Это - самый важный аспект из всех перечисленных. Так как вы следуете за вашим сердцем, не идете против себя, ни под кого не прогибаетесь и не подстраиваетесь, вы живете в мире с собой. Вы делаете только то, что хотите вы. Это и дает ощущение гармонии с собой и окружающим миром. Иногда это называют внутренним богатством. И такое богатство намного важнее материального.



## как преодолеть скуку

Каждый человек в какой-то момент испытывает чувство скуки. Мы привыкли принимать его как должное, не задумываясь о причинах его возникновения. Оно может быть вызвано ленью, усталостью, отсутствием новых впечатлений.

Перед вами 7 простых способов преодолеть скуку:

● **ЧТЕНИЕ.** Чтение может в любой момент перенести вас в другое место, другую ситуацию, другую эпоху, другую жизнь и т.д. Выбор жанров огромен. Если вы не любитель читать, возможно, причина в том, что вам еще не попалась книга, которая бы вам понравилась. Продолжайте поиски и вы обязательно найдете ее.

● **ПРИБЛИЖИТЕСЬ К МУЗЫКЕ.** Попробуйте слушать аудиокниги. Возможно вы не Уитни Хьюстон, но это не значит, что вы не можете спеть любимую песню. Слушайте музыку, танцуйте подпевайте. Музыка дарит удовольствие, снимает стресс и помогает избавиться от скуки.

● **КУЛИНАРИЯ.** Отправляйтесь на кухню и принимайтесь за освоение новых кулинарных рецептов. Помните, никто не требует от вас совершенства. Просто готовьте себе в удовольствие.

● **ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ.** Животные - отличные друзья. Их любовь искренна и бескорыстна. Они дарят своих хозяевам ощущение радости и избавляют от чувства одиночества. Вместе с домашним животным, у вас появится масса новых забот, эмоций и приятных воспоминаний. Вы просто не успеете соскучиться.

● **РАЗВИТИЕ.** Скука - это следствие ограниченности. Больше фантазируйте, не сдерживайте себя, ищите в себе новые грани. Хотите в музеи, на художественные выставки, больше читайте - все это поможет вам в вашем развитии. Попробуйте себя в чем-то новом. Возможно, вы раскроете в себе таланты, о которых ранее не знали.

● **САД.** Если у вас свой дом с прилегающей к нему территорией, разбейте сад. Выращивать цветы - это очень увлекательное и захватывающее занятие. Если вы живете в квартире, устройте клумбу рядом со своим подъездом или займитесь разведением комнатных растений.

● **ИНТЕРНЕТ.** Интернет - самый богатый источник информации, с помощью которого средство от скуки найдет каждый. Но не стоит забывать, что в интернете также масса бессмысленной чепухи, которая лишь крадет ваше драгоценное время. Если вы решили провести немного времени в интернете, используйте это время с умом. Постарайтесь узнать что-то новое. Это не только избавит вас от скуки, но и поспособствует вашему развитию.



Тел.: 206.428.8332 Факс: 206.402.3241 |  | 19

Одна женщина много лет работала в хосписе. Её обязанность - облегчение состояния умирающих пациентов. Таким образом, она буквально проводила с ними последние дни и часы. Из своих наблюдений она составила своеобразный рейтинг основных сожалений людей, подошедших к самому краю жизни.

# 5 СОЖАЛЕНИЙ



Итак, 5 самых распространённых сожалений умирающих:

## Я СОЖАЛЕЮ, ЧТО У МЕНЯ НЕ БЫЛО СМЕЛОСТИ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ЖИЗНЬЮ, ПРАВИЛЬНОЙ ИМЕННО ДЛЯ МЕНЯ, А НЕ ЖИЗНЬЮ, КОТОРУЮ ОЖИДАЛИ ОТ МЕНЯ ДРУГИЕ

Это наиболее распространённое сожаление среди людей. Когда люди осознают, что их жизнь почти закончена, они могут оглянуться назад и легко увидеть, какие их мечты остались не реализованными. Большинство людей едва ли пытались исполнить даже половину из их мечтаний и должны были умереть, зная, что это произошло только вследствие выбора, который они сделали или не сделали.

Очень важно попытаться реализовать, по крайней мере, некоторые из ваших основных желаний на своем жизненном пути. С того момента, когда вы теряете свое здоровье, становится уже слишком поздно что-то предпринимать. Здоровье принесит ту свободу, которую очень немногие понимают, пока не теряют его.

## МНЕ ЖАЛЬ, ЧТО Я ТАК МНОГО РАБОТАЛ

Это чувство было у каждого пациента мужского пола, о котором я заботилась. Они скучали по своей молодости и по своим взаимоотношениям. Некоторые женщины тоже высказывали такое сожаление. Но поскольку большинство их было старшего поколения, они, в основном, не занимались зарабатыванием средств для семьи. Все мужчины, с которыми я работала, глубоко сожалели о том, что потратили большую часть своей жизни на однообразный труд для добыывания средств к существованию. Упрощая свой образ жизни можно сократить требования в доходах, которые вы думаете, вам нужны. Создавая больше пространства в вашей жизни, вы становитесь более счастливыми и более открытыми для новых возможностей.

## МНЕ ЖАЛЬ, ЧТО У МЕНЯ НЕ БЫЛО СМЕЛОСТИ ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранить определенные взаимоотношения с другими. В результате они соглашались на посредственное существование и никогда

не становились такими, какими бы они хотели себя видеть. Возникновение многих болезней было связано с испытываемыми чувствами горечи и негодования.

Мы не можем управлять реакциями других. Хотя первоначально люди могут реагировать на изменения, которые вы вносите в отношения, не желательный для вас образ, в конечном счете, это поднимает отношения на новый более здоровый уровень. Лучше всего тем или иным способом устранить нездоровые отношения из вашей жизни.

## МНЕ ЖАЛЬ, ЧТО Я НЕ ПОДДЕРЖИВАЛ ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ

Часто эти люди действительно даже не осознавали всей пользы поддержания контактов со своими старыми друзьями, пока до их смерти не оставалось несколько недель, и уже не всегда была возможность их разыскать. Многие оказались настолько погруженными в свои собственные жизни, что позволили их друзьям многогие годы проходить мимо них. Было много глубоких сожалений о том, что их друзья не было уделено столько времени и усилий, которых эта дружба заслуживала. Все скучают по своим друзьям, когда умирают.

Любому человеку, ведущему активный образ жизни, свойственно преуменьшать значение дружеских отношений. Но когда вы стоите на пороге смерти, материальные стороны жизни теряют свое значение. Конечно, люди хотят, чтобы их финансовые дела были в как можно большем порядке. Но не деньги и не статус сохраняют в конечном счете свое значение. Они хотят принести какую-то пользу тем, кого любят. Но обычно они уже слишком больные и уставшие, чтобы как-то справиться с этой задачей.

## МНЕ ЖАЛЬ, ЧТО Я НЕ ПОЗВОЛИЛ СЕБЕ БЫТЬ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМ

Этот вид сожаления был на удивление общим. Многие до конца не понимали, что их счастье это вопрос выбора. Они были подчинены привычкам и сложившимся представлениям. Они находились в плену комфорта привычного образа жизни. Из-за страха перед переменами они притворялись, что перед другими и перед самими собой в период, что были довольны своей жизнью.





# САМЫЕ ОСКАРОНОСНЫЕ РЕЖИССЕРЫ

За всю историю премии «Оскар» некоторые режиссеры номинировались на нее более пяти раз, но троим удалось получить более двух наград.

**ДЖОН ФОРД (JOHN FORD), 4 «ОСКАРА»**



Единственным обладателем 4 премий Американской киноакадемии за режиссуру стал Джон Форд, признанный мастер вестерна. Наградами были удостоены его картины «Оседомитель» (The Informer, 1935), «Гроздь гнева» (The Grapes of Wrath, 1940), «Как зелена была моя долина» (How Green Was My Valley, 1941) и «Тихий человек» (The Quiet Man, 1952). По числу номинаций на «Оскара» Джон Форд находится далеко не на первом месте: его выдвигали на эту премию всего 5 раз.

**ФРЭНК КАПРА (FRANK CAPRA), 3 «ОСКАРА»**



Этот американский режиссер итальянского происхождения за 5 лет удостоился целых 3 «Оскаров». Американская академия киноискусств премировала его картины «Одной счастливой ночью» (It Happened One Night, 1934), «Мистер Дидл переезжает в город» (Mr. Deeds Goes to Town, 1936) и «С собой не унесешь» (You Can't Take It with You, 1938).

**УИЛЬЯМ УЙЛЕР (WILLIAM WYLER), 3 «ОСКАРА»**



Один из самых успешных голливудских режиссеров, Уильям Уайлер, прославил свое имя благодаря таким известным картинам как «Римские каникулы» (Roman Holiday, 1953), «Как украсть миллион» (How to Steal a Million, 1966) и «Смешная девчонка» (Funny Girl, 1968). Но награды Американской киноакадемии он получил за другие свои работы: «Миссис Минивер» (Mrs. Miniver, 1942), «Лучшие годы нашей жизни» (The Best Years of Our Lives, 1946) и знаменитый «Бен-Гур» (Ben-Hur, 1959).

## НЕ ПОБЕДА, А УЧАСТИЕ

Мало кто из режиссеров был удостоен «Оскара» более двух раз, но об успешности режиссерской работы судят не только по количеству полученных наград. Не менее важный показатель — количество номинаций на эту премию. А здесь первое место занимает легендарный Уильям Уайлер (William Wyler), которого выдвигали на соискание приза Американской киноакадемии целых 12 раз (и трижды получил «Оскар»).

На втором месте находится Билли Уайлдер (Billy Wilder), 8 раз претендовавшего на звание лучшего режиссера, но получивший только 2 награды.

*Билли Уайлдер*



III и IV места делят режиссеры Давид Лин (David Lean) и Фред Зиннеманн (Fred Zinnemann). На счету каждого из них 7 номинаций и 2 полученных премии.

6 раз номинировались на «Оскар» режиссеры Вуди Аллен (Woody Allen) (один «Оскар» за режиссуру), Фрэнк Капра (Frank Capra) (три «Оскара» за режиссуру), Мартин Скорсезе (Martin Scorsese) (один «Оскар» за режиссуру) и Стивен Спилберг (Steven Spielberg) (два «Оскара»).

# ОТВЕТЫ ОТВЕЛПИ



стр. 10-11

**По горизонтали:** Приволье. Стусок. Зигзаг. Коврик. Арка. Присылка. Ласт. Букашка. Пламя. Каппа. Кипа. Каноз. Оспо. Эдисон. Арбат. Гир. Овоци. Темп. Сват. Уступ. Атака. Ерш. Кроки. Балу. Фря. Ездок. Вяз. Камин. Уклад. Лаг. Диаметр. Ара. Арат. Рошка. Акр. Отряд. Окно. Опухоль. Ислам. Душа. Уда. Кап. Напали. Вина. Болото. След. Ворон. Ляссе. Изба. Клерк. Радио. Клин. Ругьт. Асс. Хорал. Овод. Вьезд. Целибат. Аврал. Аврора. Олег. Буш. Клаус. План. Крот. Катет. Прогулка. Орава. Сневка. Краска. Терраса. Енот. Аул. Кортёж. Спесь. Рондо. Навес. Тема. Суп.

**По вертикали:** Экскурс. Плевок. Ранчо. Скейт. Куиуш. Этика. Анекдот. Гломба. Прицеп. Спад. Негр. Ваза. Очки. Посул. Митинг. Утро. Резка. Афгани. Браслет. Матр. Ватт. Крен. Взгляд. Ядро. Баржа. Пункт. Люкс. Сума. Удаль. Шоосе. Откос. Муха. Рапс. Антре. Бровка. Драп. Толчок. Вест. Паперть. Аканье. Гектар. Коралл. Бадья. Атас. Астра. Стакато. Подступ. Итака. Сеанс. Откуп. Соха. Вуду. Агава. Клоп. Европа. Берёза. Бланк. Крошка. Атос. Оборка. Шторм. Кляр. Ворс. Иена. Окорок. Анцион. Омон. Дата.

стр. 18-19

**По горизонтали:** Тундра. Шагомер. Складка. Омар. Рубчик. Истина. Арык. Детвора. Иглу. Климат. Бойк. Лак. Ласс. Мопед. Усач. Амур. Барак. Охра. Акскал. Бра. Оса. Поднос. Коряга. Атолл. Мрак. Полоса. Лебеда. Ритм. Угол. Счастье. Алыт. Цедра. Кеб. Дама. Роль. Рол. Талон. Бомж. Локоть. Русло. Ель. Именины. Жак. Амо. Костёр. Хлев. Лад. Дочь. Агар. Особа. Эвакуатор. Дитя. Раут. Роса. Брат. Титул. Ост. Фонд. Кризис. Кальм. Посол. Товар. Радий. Стопл. Пенал. Тотем. Какаду. Рококо. Океан. Рубеж. Надел. Маг. Икона. Страх. Легат. Попата.

**По вертикали:** Харакири. Маразм. Ужимка. Живот. Полость. Тиски. Чело. Исток. Ноги. Роллер. Набат. Глас. Обида. Уклон. Амбал. Лапка. Триумф. Рельсы. Падь. Выпас. Прокат. Менг. Днище. Дан. Опара. Арак. Коли. Лидер. Олух. Лассо. Обои. Лье. Чистотел. Мокко. Дрожь. Ложка. Сирота. Шкатулка. Альков. Стена. Автомат. Глыба. Коч. Баку. Факел. Орало. Ездка. Вырост. Драма. Отпускник. Скарб. Адат. Вар. Теолог. Радуга. Клок. Тромб. Осада. Тритий. Анапа. Грудя. Арба. Галерея. Корсар. Помол. Сказ. Лань.

# СОЮЗ

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ  
ЖУРНАЛ

Издаётся раз в месяц тиражом  
до 10000 экземпляров  
Распространяется бесплатно  
в штатах Вашингтон и Орегон



Телефоны / Phones  
206-428-8333  
206-428-8332

Ящик электронной почты / E-mail  
souz\_info@yahoo.com

Почтовый адрес / Mailing address  
(Только для писем)  
1900 N.E. 48th St. Ste: B102,  
Renton, WA 98056



# Афоризмы

\*\*\*

Жизнь хитра! Когда у меня на руках все карты - она внезапно решает играть в шахматы.

\*\*\*

Деньги пропитаны ароматом счастья, идентичным натуральному.

\*\*\*

Терапевты все умеют, но ничего не знают, хирурги все знают, но ничего не умеют, только паталогоанатом все знает и все умеет, да только поздно.

\*\*\*

Откровенность - дело нелёгкое, стоит дорого, а прибыли не приносит.

\*\*\*

Щедрость определяется не тем, сколько дал человек, а сколько у него после этого осталось.

\*\*\*

Завтра никогда не наступает. Пропылаешь - и снова сегодня.

\*\*\*

Ничто так не заставляет замолчать, как фраза "Расскажи что-нибудь".

\*\*\*

Умный человек всегда знает, что ему нужно, а мудрый знает ещё и зачем ему это.

\*\*\*

Не относитесь к жизни слишком серьезно: живым из нее все равно никому не выбраться.

\*\*\*

Какая неприятность ни случилась бы, всегда найдется тот, кто знал, что так и будет.

☹ ☹ ☹

- Официант, почему у вас в ресторане так скучно? Где музыка, где шоу?  
- Не беспокойтесь, мадам, через 5 минут за вторым столиком начнётся стриптиз.  
- Но это же мой столик!  
- Тогда приглотытесь, мадам, скоро ваш выход.

☹ ☹ ☹

Доктор после обследования говорит пациенту:  
- Вам следует прекратить умственную работу. Вы чем занимаетесь?  
- Сочиняю анекдоты.  
- Ну, это можно.

☹ ☹ ☹

На свидании парень - девушка:  
- Мы идеально подошли бы друг другу! Я даже боюсь того же, чего и ты!  
- Ты тоже боишься забеременеть?..

☹ ☹ ☹

- Учителя! Я люблю свою жену, но у нас постоянно разногласия! Скажи, что мне делать?  
- Ты любишь вишню?  
- Очень!  
- А ты выплёвываешь косточки, когда её ешь?  
- Конечно!  
- Так и в жизни - учишься выплевывать косточки и одновременно любить вишню!

☹ ☹ ☹

- Человечество придумало недостаточную систему счисления, потому что у человека на руках десять пальцев, а 32-битные компьютеры, потому что у человека во рту 32 зуба.



☹ ☹ ☹

- А у нас современный зоопарк построили. Там есть все: теплые уютные клетки, бассейны, трава, деревья, даже отличное трехразовое питание. Только вот животных завести пока не могут.  
- Почему?  
- Потому что сначала надо выпнать оттуда местное население.

☹ ☹ ☹

Муж и жена вечером. Жена:  
- Милый! Я всегда была уверена, но сейчас просто хочу услышать еще раз - ты меня любишь?  
- Сколько?  
- 3600\$, милый. Сумочка из натуральной крокодиловой кожи.  
- Хорошо.  
Спустя 5 минут. Муж:

- Зая! Я тебе говорил, что люблю тебя, что ты самая красивая, самая умная и неповторимая женщина на свете?  
- Сколько?  
- Два дня, зай. Пoryбачу и вернусь.

☹ ☹ ☹

- Отчего ты такой грустный?  
- Да полистал одну книжку с мрачным финалом.  
- Какую?

- Мою сберегательную.

☹ ☹ ☹

Мужчина заходит в магазин одежды и просит продавца:  
- Не могли бы вы снять с витрины тот желтый пиджак?  
- Конечно, сэр, одну минуту.  
- Спасибо, - говорит мужчина, выходя из магазина.  
- Сил больше нет смотреть на этот ужас.

☹ ☹ ☹

Закон жизни: в каком бы районе ты не поселился, сосед с перфоратором разрыщет тебя и поселится рядом...

☹ ☹ ☹

- Дорогая! Какой вкусный торт!  
- Я его в магазине купила.  
- А сама такой же испечешь?  
- Из чего? У нас нет ни глютамата натрия, ни Е517, ни Е1452...

☹ ☹ ☹

Маленький сын спрашивает отца:  
- Папа, почему ты женился на маме?  
Отец с торжествующей улыбкой обращается к жене:  
- Вот видишь, даже ребенок удивляется!

☹ ☹ ☹

Я сегодня так классно стакан помыл, что еле нашёл его на кухне.

☹ ☹ ☹

Решила похудеть. Зарегистрировалась на сайте по номеру телефона. Теперь худею каждый день на 80 рублей.

☹ ☹ ☹

- Сёма, отгадай загадку: родился в Англии, вырос в Бразилии, а умер в России. Что это?  
- ???  
- Футбол...

☹ ☹ ☹

Слышу - все чего-то покупают: кто ехту, кто виллу, кто футбольный клуб...  
Пойду-ка и я за хлебушком!

☹ ☹ ☹

- Менья жена приучает к здоровому образу жизни - говорит, что очень полезно есть сырую пищу.  
- Да, моя тоже готовить не любит.

☹ ☹ ☹

Муж - жене:  
- Ну наконец-то я получил зарплату.  
- И где же она?  
- Да вот, по пути домой выпил кружку пива...

Действительно, потрясающая тяга к пиву!



LAW OFFICE OF

ANTHONY W. DOUGHERTY

LAW OFFICE OF

ANNA R. TSEYTLIN

LAW OFFICE OF

KENNETH L. GROVER



Энтони Догерти  
Адвокат



Анна Р. Цейтлин  
Адвокат



Кеннет Гровер  
Адвокат

- Автомобильные аварии
- Медицинские ошибки
- Травмы на работе

- Автомобильные аварии
- Иммиграционное право
- Семейное право
- Банкротство
- Завещания

- Автомобильные аварии
- DUI
- Криминальное право
- Все виды штрафов  
не криминальные, в округах  
Pierce, King, Snohomish \$150

## В УМЕЛЫХ РУКАХ РЕШАЮТСЯ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ



Михаил Жовтис  
паралигал  
(206) 909-2535  
24ч Русская линия

**(425) 264-2000**

**Renton**

Главный Офис:

451 S.W. 10th Street,  
Suite: 215  
Renton, WA 98057

**Bellevue**

10 148th Ave. NE  
Suite: 201  
Bellevue, WA 98007  
(425) 953-4800

**Everett**

6320 Evergreen Way  
Suite: 201A  
Everett, WA 98203

**Tacoma**

8833 Pacific Ave  
Suite: G  
Tacoma, WA 98444



**КРИМИНАЛ**

**ШТРАФЫ**

**АВАРИИ**

**ИММИГРАЦИЯ**

**DUI**

